

IL SORPRENDENTE RISULTATO DI UNO STUDIO AMERICANO SUI BATTERI PRESENTI NELLE TOILETTE

I BAGNI PUBBLICI?
NON SONO
PIÙ MALSANI
DI CASA NOSTRA

I bagni pubblici? Almeno per i batteri presenti non sono tanto diversi da una stanza delle nostre case. È la curiosa conclusione di uno studio condotto in quattro toilette americane e pubblicato su Applied and Environmental Microbiology. Per la ricerca solo il 15 per cento dei batteri nei bagni sarebbero tipici delle feci e scompaiono in breve tempo. Per il resto, i germi presenti sono quelli che si trovano sulla pelle della maggior parte delle persone



LA CAMPAGNA
Prendersi cura
del cuore
anche al lavoro

IL CUORE si protegge anche sul posto di lavoro. Come? Attraverso campagne di informazione e di screening per i fattori di rischio cardiovascolare in ufficio e in fabbrica, tramite l'attenzione ai menù proposti in mensa e con programmi di protezione contro il fumo.

È la proposta della Fondazione Italiana per il Cuore, per arrivare all'obiettivo "25by25" fissato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, ossia la riduzione del 25% di mortalità precoce per malattie non trasmissibili, fra cui quelle cardiovascolari, entro il 2025. Oggi le malattie cardiovascolari sono responsabili, nell'Unione Europea, del 49 per cento delle morti sia nell'uomo che nella donna. Il controllo dei fattori di rischio cardiovascolare non è ancora soddisfacente: a fronte di miglioramento dei dati di pressione arteriosa e fumo, peggiorano quelli relativi a colesterolemia, sovrappeso e obesità. Il 59 per cento dei diabetici e degli ipertesi e il 72 per cento degli ipercolesterolemici non sa di essere portatore di fattori di rischio o non segue terapie. Inoltre, esiste un problema di scarsa aderenza alle terapie: solo il 20 per cento circa dei diabetici, ipercolesterolemici e ipertesi, ad esempio, è trattato in maniera adeguata. In Italia i costi diretti per malattie cardiovascolari ammontano a circa 16 miliardi di euro.

DAL MENÙ ALLE TERAPIE
CURRY E MIRTILLI
CONTRO IL TUMORE

Recenti ricerche confermano che alimenti come i frutti di bosco e alcuni farmaci a basso costo aiutano a prevenire il cancro al colon

FEDERICO MERETA

CURCUMA e mirtilli. Se volete una tavola che permetta di ridurre il rischio di sviluppare un tumore del colon-retto, non dimenticate di preparare qualche piatto con il curry e di gustare i frutti di bosco dopo il pasto.

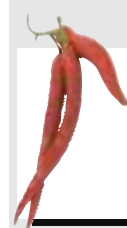
L'importanza di questi elementi nel prevenire la comparsa di un tumore è tale che oggi la scienza sta provando, attraverso uno studio clinico, a vedere se in effetti somministrando dosi precostituite di estratti di curcuma e zafferano si riesce a ridurre il rischio di trasformazione degli adenomi del colon - lesioni benigne - in tumori. A fare da "apripista" in queste ricerche

è l'equipe dell'Ospedale Galliera di Genova, guidata da Andrea Decensi, che si è specializzata nella chemioprevenzione, ovvero

nella possibilità di ridurre il rischio di crescita di un tumore somministrando sostanze che possono avere un'azione positiva sull'organismo. In questo senso oggi si scopre che anche farmaci di basso costo e di uso comune possono avere un impatto positivo.

Pensate ad esempio all'acido acetilsalicilico, la classica aspirina, ovviamente a dosi molto basse come quelle impiegate per la prevenzione dei problemi cardiaci in chi è a rischio. «Uno studio recentemente pubblicato dice che utilizzando questa sostanza in prevenzione per

La ricetta giusta
che riduce i rischi
per la salute



PEPERONCINO

Contiene una sostanza anti-ossidante, la capsaicina, che è in grado di inibire un enzima che entra in gioco nel processo di infiammazione



POMODORO

È ricco di licopene, che aiuta a controllare la trascrizione dei geni e combatte l'infiammazione. È contenuto anche nell'uva e nella papaia



TÈ VERDE

Al suo interno è presente un composto, l'epigallocatechina gallato, ad azione antinfiammatoria e di controllo sulla formazione di vasi sanguigni che aiutano la crescita tumorale

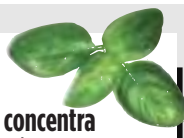


VINO ROSSO

È ricco di resveratrolo. Come lo xantumolo, di cui è ricco il luppolo, ha attività antinfiammatoria e aiuta a controllare la formazione di nuovi vasi sanguigni

BASILICO

Contiene acido ursolico, ed è il gustoso componente del pesto. La sua attività si concentra nell'inibizione di NF-kB, regolatore genetico, e sull'infiammazione



BROCCOLO

Come altri vegetali della famiglia (cavoli, cavolini di Bruxelles) contiene un brassico-steroido antagonista dell'estrogeno e quindi contrasta lo sviluppo di tumori al seno



SOIA

Contiene la genisteina, un isoflavone che attraverso meccanismi estremamente complessi riesce a ridurre la crescita cellulare favorendo al contempo la morte programmata delle cellule



CURRY

È ricco di curcumina, polifenolo responsabile della colorazione gialla. Ha azione antinfiammatoria e contrasta i radicali liberi oltre a inibire il ciclo cellulare favorendo il benessere



MIRTILLO

È ricco di antocianine, che danno il colore blu. Questi composti hanno dimostrato la capacità di attenuare l'espressione dei geni proinfiammatori e ristabilire l'espressione dei geni antinfiammatori



dieci anni si riescono a salvare due vite ogni dieci, considerando non solo gli effetti protettivi sul cuore ma anche quelli sulla genesi dei tumori» spiega Decensi «anche per questo motivo nei primi mesi del 2015 coordineremo uno studio internazionale che prevede tra le altre

la partecipazione delle Università di Heidelberg, Vienna e Lubiana, per capire se l'associazione tra l'acido acetilsalicilico con metformina (un antidiabetico da decenni in uso per curare quella malattia) è in grado di prevenire la comparsa del tumore del colon».

La ricerca genovese sarà al centro di questa indagine, che sarà finanziata dall'Europa e dall'Associazione Italiana Ricerca sul Cancro, ed ha una base scientifica affascinante. I medicinali, infatti, agirebbero su vie comuni di controllo dell'energia cellulare, per cui i loro effetti positi-

vi sarebbero amplificati in caso di associazione. Non solo: con i due farmaci si potrebbe riuscire a bloccare l'azione della proteina Mtor e delle alterazioni del gene NF-kB, con un impatto importante sulla regolazione della proliferazione cellulare e sull'apoptosi, ovvero quel processo di "morte programmata" che favorisce il naturale ricambio delle cellule dell'organismo. In caso di tumore le cellule si "sganciano" da questo meccanismo di controllo diventando quasi "immortali" e quindi tendono a riprodursi in grande quantità.

Sia chiaro: i farmaci per la chemioprevenzione debbono essere somministrati a soggetti sani, magari per tutta la vita, per evitare che compaiano tumori. Quindi i composti prescelti non devono avere effetti collaterali, devono avere alta efficacia, devono potersi somministrare per via orale e se ne deve conoscere il più possibile il meccanismo di azione. Infine, devono avere un basso costo. Non bisogna poi dimenticare che l'acido acetilsalicilico, sostanza scoperta da Felix Hoffmann, in cerca di una soluzione per i reumatismi del padre, potrebbe avere un ruolo anche nelle persone che già hanno il cancro.

«Questo aspetto è particolarmente interessante, perché l'obiettivo in questo caso diventa quello di prevenire o almeno limitare la comparsa di eventuali metastasi» precisa Decensi «l'acido acetilsalicilico è infatti noto per la sua azione di limitazione sull'aggregazione delle piastrine (le cellule che favoriscono la coagulazione del sangue), che ne spiega l'impiego in cardiologia. Oggi sappiamo che le cellule tumorali si fanno "rivestire" da piastrine quando circolano nel sangue, spostandosi da un organo all'altro. Questo "manto" di piastrine in pratica riesce a "mascherare" la cellula neoplastica, nascondendola quindi alle cellule del sistema difensivo dell'organismo (i linfociti "Natural Killer" o NK) che hanno il compito di attaccarla. La speranza è che grazie al farmaco si possa contrastare questo meccanismo protettivo delle cellule maligne, controllando meglio l'avanzata del tumore a distanza».

femereta@tin.it
© RIPRODUZIONE RISERVATA

COMBATTERE LA PATOLOGIA

Imparare
a convivere
con l'artrosi

VIVERE meglio con l'artrosi si può e si deve. Lo dimostra la campagna informativa "Storie di vita in movimento", con un sito internet dedicato alla patologia che offre consigli per recuperare o preservare la capacità di movimento delle articolazioni colpite. Oggi in Italia sei persone su cento debbono fare i conti con la malattia e con una serie di sintomi dolorosi, come rigidità, rumori articolari, tumefazione delle articolazioni e con una progressiva limitazione della mobilità.

A fare la differenza nella gestione della malattia è soprattutto la precocità della diagnosi che ancora oggi arriva troppo spesso in ritardo. Eppure si possono distinguere diversi stadi, ciascuno con sintomi e segni caratteristici: nelle fasi iniziali, il dolore si acutizza con il movimento e può diminuire grazie al riposo, mentre nelle fasi più avanzate arriva a ostacolare il riposo notturno. Secondo una ricerca condotta dal Censis su un campione di 50 medici di medicina generale e di 250 persone affette da artrosi al ginocchio e all'anca, quasi il 30 per cento dei pazienti ha consultato un medico dopo oltre un anno dalle prime problematiche, nonostante i sintomi e il 28,4 per cento ha detto di non essere ricorso a nessuna terapia poiché preferiva sopportare il dolore.

RM APERTA - LA RISONANZA SENZA STRESS

Laboratorio LA Albaro

Mercoledì 17 DICEMBRE

Via P. Boselli, 30 canc.
16146 Genova
Tel. 010.3621769
info@laboratorioalbaro.com
www.laboratorioalbaro.it

Piazza H. Dunant, 4/30
(presso lo Stadio del Nuoto di Albaro)
Tel. 010.3629031
piscine@laboratorioalbaro.com

Numero verde
800.060.383